saône-et-loire
LE DÉPARTEMENT

◆ Des trésors dans le frigo ◆

Les restes, on en fait tout un plat !

Livret de cuisine maligne

par les habitants de Saône-et-Loire

Pains & biscuits

Fruits

Riz & pâtes

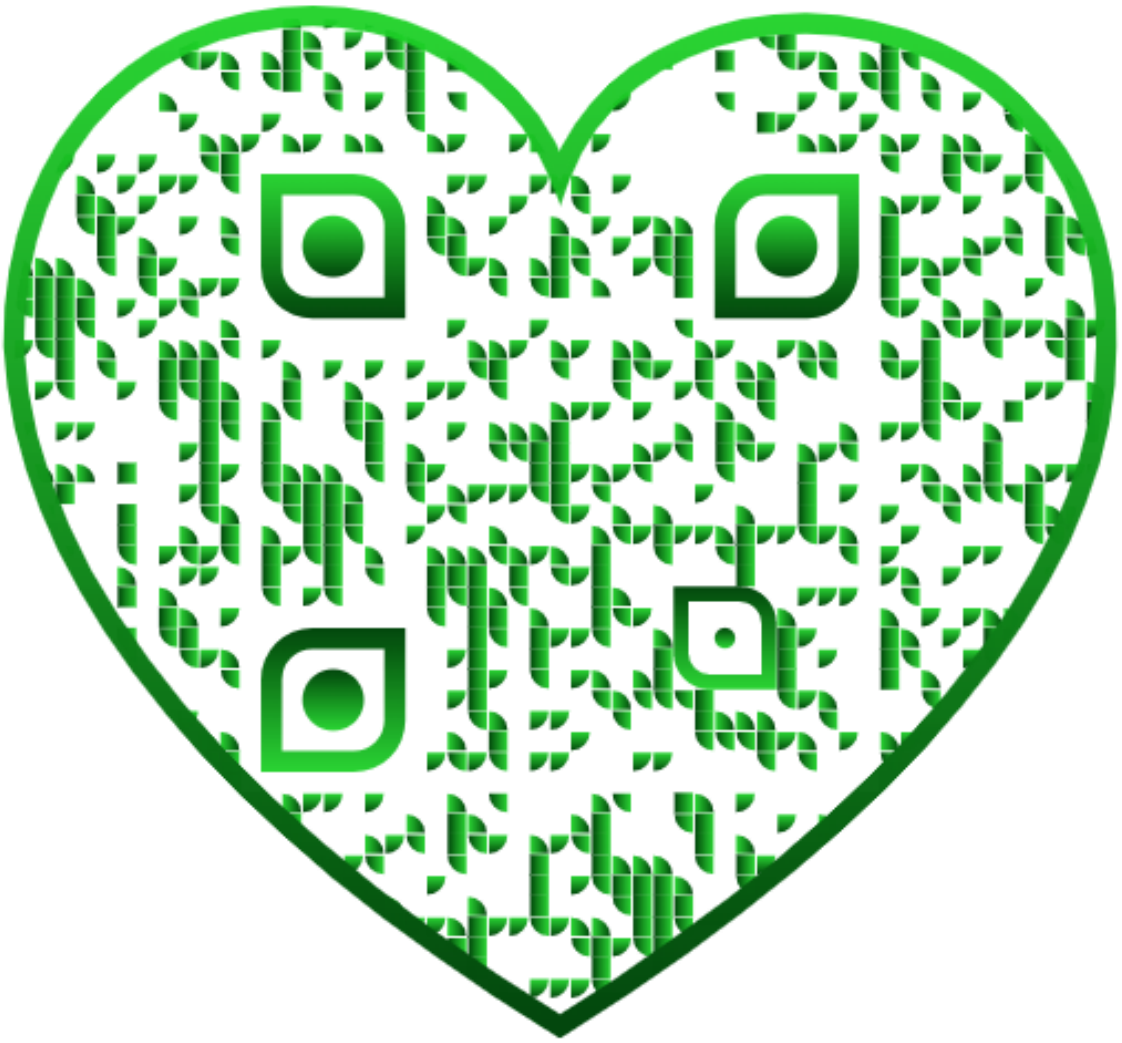
Légumes & fanes

Plats traditionnels

Viandes & charcuteries

Poissons & crustacés

Fromages



STOP au gaspillage alimentaire

CUISINER MALIN !

AVEC LES RESTES DE PAIN, JE FAIS DU PAIN PERDU ! ET VOUS ?

BRUNO LE CUISTOT

◆ Des trésors dans le frigo ! Les restes, on en fait tout un plat !
Mille saveurs aux secrets malins

Des trésors dans le frigo ! Les restes, on en fait tout un plat !
est le titre du concours de recettes alimentaires organisé en 2013 par le Département de Saône-et-Loire.

⇨ STOP au gaspillage alimentaire !

Ce concours, au delà de son attrait ludique, est une initiative marquante pour sensibiliser le grand public à cette problématique de consommation.
En effet, de plus en plus de ménages sont sensibles aux effets néfastes du gaspillage alimentaire. Pourtant, on estime que chaque année, une personne jette à la poubelle, en moyenne, près de 20 kg de déchets alimentaires dont 7 kg de produits non déballés ! Les raisons en sont multiples : portions cuisinées en trop grande quantité, restes de repas non consommés, produits oubliés dans le frigo aux dates de péremption dépassées, changements de menus… Le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité. Il peut se réduire par des gestes et des choix simples, accessibles à TOUS !

⇨ Un concours qui n'a pas manqué de sel !

Le concours a fait appel à l'imagination et aux talents culinaires de tous pour inventer des recettes simples et goûteuses dans les trois catégories proposées : entrées, plats et desserts.
Le jury du concours, placé sous la présidence du chef étoilé, Valéry Meulien, chef du restaurant Meulien à Tournus, a distingué 114 recettes !
Résultat : ce livret de cuisine des mille saveurs aux secrets du tournemain des habitants de Saône-et-Loire. Avec légèreté et originalité, réinventez une façon de cuisiner en mode futé et malin !

Et maintenant, aux fourneaux !

CHAQUE FRANÇAIS JETTE 20 KG DE NOURRITURE PAR AN !
STOP au gaspillage alimentaire
CUISINER MALIN !
RANGER MALIN !
ACHETER MALIN !
CUISINER MALIN !
ACHETER MALIN !

Bruno, Charlotte, Eugénie…
pour des conseils et des astuces

⇨ *EXPO mobile*

Cette action de lutte contre le gaspillage alimentaire se décline aussi par un prolongement éducatif auprès du grand public avec une exposition mobile. Des personnages, représentatifs des trois principales raisons du gaspillage alimentaire, dévoilent leurs conseils et astuces pour lutter efficacement contre le gaspillage alimentaire. Chacun peut donc suivre les conseils malins de Bruno, le cuistot ; Charlotte, l'économe ; Jasmine la maligne ; Eugénie, l'ingénieuse et José, le futé pour acheter, conserver et cuisiner sans faire de gaspillage !

⇨ *Fiches OUTILS*

Planifier ses achats en faisant une liste de courses, soigner la conservation des aliments, privilégier les fruits et légumes locaux de saison, accommoder les restes de repas sans rien sacrifier des plaisirs de la table… Ce sont autant de gestes simples et faciles pour démontrer que le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité incontrôlable. Bruno, Charlotte, Jasmine, vous montrent comment tordre « le coût » du gaspillage alimentaire avec des fiches boites à outils simples et pratiques d'utilisation. Tout ce qu'il faut savoir sur le gaspillage alimentaire pour être bien outillé !

⇨ *Le carnet de COURSES*

C'est un pense-bête très pratique ! Premier des gestes simples et efficaces de la lutte contre le gaspillage alimentaire : la liste de courses !

Le Département de Saône-et-Loire a conçu un carnet de courses ! Utile mais pas futile, il rassemble quelques conseils pour adopter désormais des gestes d'éco-consommation : préférence aux produits durables comme les éponges ou les serpillières, préférence à l'eau du robinet 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille, préférence aux conditionnements adaptés à sa consommation pour éviter les emballages et sur emballages.

⇨ DANS LES COLLÈGES AUSSI…

Depuis 2012 et la rencontre de professionnels de la restauration collective initiée par le Département, de nombreux collèges de Saône-et-Loire ont enclenché une démarche volontariste de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Ils mènent ainsi des opérations de sensibilisation et d'information auprès des convives : élèves, enseignants, cuisiniers. Des expérimentations très convaincantes comme la pesée des aliments jetés impliquent la mise en place de mesures concrètes d'amélioration du service de restauration.

Une volonté forte du Département

La lutte contre le gaspillage alimentaire est une des actions emblématiques du Plan départemental de prévention des déchets mis en place par le Département de Saône-et-Loire. Ce concours a permis de prendre conscience des causes du gaspillage alimentaire pour en limiter les effets néfastes et inciter au changement des comportements avec des conseils et des gestes simples et efficaces, accessibles à tous !

- Chaque année, une personne jette à la poubelle, en moyenne, près de 20 kg de déchets dont 7 kg de produits non déballés !
- 64 % des déchets alimentaires pourraient être évités !
- 50 % des aliments jetés à la poubelle sont des fruits et légumes !

- Objectif national et européen : réduire le gaspillage alimentaire de **50%** d'ici à 2025 !

◆ Des trésors dans le frigo ! Les restes, on en fait tout un plat !

Le concours, sous la loupe…

Les prix du concours ont été remis le 26 novembre 2013 à l'espace Duhesme du Département de Saône-et-Loire à Mâcon.
Le 1er prix de ce concours a été décerné à Sandrine Randalas, de Saint-Romain-des-Iles par Pierre Martinerie, vice-président du Conseil général, chargé du développement durable, en présence de Valéry Meulien, chef du restaurant Meulien à Tournus, 1 étoile au guide Michelin, président du jury.

⇨ LES RECETTES

Les recettes ont été imaginées, au choix, parmi les cinq catégories de produits suivants :

- les viandes, en incluant les charcuteries,
- les poissons, en incluant les crustacés et coquillages,
- les légumes, en incluant les accompagnements (riz, pâtes…) et les fruits,
- les fromages,
- les pains et biscuits.

⇨ LE JURY DU CONCOURS

- Président : ***Valéry Meulien,*** chef du restaurant MEULIEN à Tournus, 1 étoile au guide Michelin.

- ***Anthony Nicot,*** chef de cuisine à l'Hôpital de la Bresse Louhannaise, lauréat du trophée du développement durable 2013,

- ***Christian Didier,*** chef gérant du Centre interprofessionnel de formation d'apprentis (CIFA) Jean Lameloise à Mercurey,

- ***Sandrine Delean,*** conseillère restauration à la Direction de l'éducation et de la jeunesse au Département de Saône-et-Loire,

- ***Madeleine Desmaris,*** membre actif de l'association Union fédérale des consommateurs (UFC) Que Choisir, professeure de lycée hôtelier à la retraite,

- ***Dominique Laurent,*** assistante familiale au Département de Saône-et-Loire et auto-entrepreneur en pâtisserie.

⇨ LES CHOIX DU JURY

Le jury, après concertation, a établi un classement des recettes gagnantes selon les critères d'évaluation suivants :

- le gaspillage évité compte tenu des quantités de restes utilisés,
- la faisabilité de la réalisation de la recette,
- la créativité et l'inspiration,
- la présentation de la recette réalisée,
- le prix de revient par convive.

⇨ LES 3 PREMIERS LAURÉATS DU CONCOURS

1er prix

Sandrine Randalas, de Saint-Romain-des-Iles, pour sa recette intitulée *Brickatou*.

2e prix

Marie-Josèphe Pelletier, de Buxy, pour sa recette intitulée *Les boulettes de mémé Suzanne*.

3e prix

Patricia Coste, de Sanvignes-les-Mines, pour sa recette intitulée *Boulettes de riz d'hier*.

p. 19

Gauffres au pain
Patricia de Sanvignes-les-Mines

p. 69

Crème paëlla tomates séchées
Sébastien de Montagna-le-Reconduit

p. 28

Brochettes de beignets
Sylvie d' Auxy

p. 68

Œufs cocotte sauce bourguignonne
Johan de Mâcon

p. 50

Boulettes de riz d'hier
Patricia de Sanvignes-les-Mines

p. 70

Croustillant de choucroute
Laurene de Saint-Rémy

p. 30

Crumble ratatouille-chèvre
Anaïs de Chatenoy-le-Royal

p. 37

Salade de viande
Ghislaine de Vendenesse-sur- Arroux

p. 21

Quenelles de pain fromagères et radicelles aux arômes de cornichons
Laurène de Saint-Rémy

p. 28

Matefaim
Adrien et Célia de Dracy-le-Fort

p. 29

Soupe de fanes de radis
Blanche de Crottet

p. 29

Côtes de bette de mamounette
Laurence de Bruailles

p. 18

P'tits gâteaux apéros
Francine de Ratte

p. 36

Brickatou
Sandrine de Saint-Romain-de Îles

p. 45

Bisque de crevettes
Blanche de Crottet

p. 62

Gâteau à la banane
Francine de Chalon-sur-Saône

Photographies réalisées par les candidats

À VOTRE tour de réapprendre à cuisiner les restes !

Évitez de gaspiller et d'alourdir inutilement vos poubelles.
Il y a de vraies économies à la clé !

Ce livret vous invite, avec légèreté et originalité, à réinventer une façon de cuisiner futée et maligne, au fil des bonnes recettes des habitants de Saône-et-Loire.

◆ LES BASES... ◆
L'art de conserver les restes

Pour cuisiner les restes, il faut avant tout
BIEN SAVOIR LES CONSERVER !
Suivez les principes de base…

Refroidir rapidement

Avant de mettre au frigo les aliments cuisinés, laissez les refroidir un court moment dans un endroit frais ou à température ambiante. Placez-les au réfrigérateur dès qu'ils ont cessé de fumer en prenant soin des les couvrir. Lorsque les plats cuisinés sont laissés trop longtemps à température ambiante, les bactéries se développent et les restes ne sont plus consommables.

Bien protéger

Pour prévenir les aliments de leur dessèchement, empêcher les contacts avec les autres produits et éviter qu'ils ne s'abîment trop vite, ne les laissez pas dans leur plat de cuisson. Mettez-les plutôt dans des boites réutilisables fermées hermétiquement ; si possible en portions de faible épaisseur et en séparant les viandes de la sauce.

Bien réchauffer

Privilégiez un réchauffage à haute température pour les restes :

• ébullition pour les jus, sauces et soupes,
• température très chaude et non juste tiède, au cœur de la préparation pour les autres aliments,
• évitez de réchauffer les restes plus d'une fois.

CONSEIL

Trop de restes ! Pensez à les congeler en portions adaptées au nombre de convives de la famille pour une autre occasion. Vous aurez ainsi des plats faits-maison tout prêts quand vous n'aurez pas le temps de cuisiner.

ASTUCE

Mayonnaise, dorures au jaune d'œuf, sauce carbonara, crème anglaise…
Ne jetez surtout pas les blancs !
Congelez-les dans un récipient hermétiquement fermé pour d'autres recettes : meringues, macarons, financiers etc !

J'AI TOUJOURS SOUS LA MAIN…

Pour cuisiner les restes, manger équilibré et à bon marché, il est nécessaire d'avoir en permanence quelques aliments de base sous la main.

Avec un minimum d'organisation et d'envie de faire, on peut avoir un maximum de satisfaction ! Même dans une petite cuisine et avec peu d'ustensiles, on peut contenter tout le monde sans se ruiner.

J'ai en réserve côté frigo :

- oeufs ,
- beurre et crème,
- fromages (emmental, comté, cantal, brie, etc),
- laitages (yaourts ou fromages blancs),
- fruits et légumes de saison.

J'ai en réserve côté placard :

- lait (UHT, en poudre ou concentré),
- féculents : pommes de terre, pâtes, semoule, riz, polenta, boulgour…
- conserves de légumes : tomates pelées, concassées, sauce tomate, lentilles, pois cassés, haricots, pois chiches …
- pâtés et poissons en boîte sardines, thon, maquereau…
- conserves de fruits.

Épices

Un investissement rentable pour donner une touche d'originalité !

- Thym, laurier, curry, paprika, muscade, cumin, 4 épices… pour parfumer les plats.
- cannelle, sucre vanillé, eau de fleur d'oranger… pour les yaourts, fromages blancs nature et les desserts.

Des matières grasses d'origine différente

- le beurre pour les tartines au petit déjeuner,
- les huiles (colza, tournesol, olive, arachide…) pour assaisonner les crudités,
- la crème fraîche dans certains plats.

Le saviez vous ?

- Il y a autant de calcium et de protéines dans le lait entier et demi-écrémé,
- la viande blanche est aussi nourrissante que la viande rouge,
- les féculents, c'est à chaque repas et selon l'appétit,
- fruits et/ou légumes crus tous les jours, pour la vitamine C,
- le beurre apporte de la vitamine A, l'huile de la vitamine E,
- la crème fraîche c'est trois fois moins gras que l'huile,
- trois produits laitiers par jour c'est facile : mangez-les tels quels ou cuisinez-les.

VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE CE SOIR ? BESOIN D'IDÉES ?

Jetez un coup d'oeil sur les livres, revues, émissions de cuisine ou Internet. De nombreux sites proposent des recettes « que faire avec ? ».

◆ LES FOUZITOUS ◆
Les grands classiques

Les bases des « fouzitous » sont toujours les mêmes ; **seuls les restes changent !**

⇨ CAKE « AUX RESTES DU FRIGO »

Quelques ingrédients de base pour sublimer tous les restes du frigo ! Surimis, poisson, jambon, andouille, fromages, raisins, champignons, légumes déjà cuits, restes de pates, figues ou pruneaux… On peut tout mettre !

Ingrédients

• 3 œufs • 150 g de farine • 1 sachet de levure • 10 cl d'huile de tournesol • 12,5 cl de lait entier • 100 g de gruyère râpé • 2 pincées de poivre

Préparation

1- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2- Dans un saladier, mélanger au fouet les oeufs, la farine, la levure et le poivre. Incorporer petit à petit l'huile et le lait. Ajouter le gruyère et remuer.
3- Ajouter ensuite les restes détaillés en dés.
4- Verser l'appareil dans un moule non graissé et enfourner pendant 45 minutes.

⇨ TARTES
LA RÈGLE DES 4

Ingrédients

• 4 œufs • 4 cuillères à soupe de farine • 4 cuillères à soupe de crème (ou moitié crème et moitié fromage blanc) • ¼ litre de lait.

Après avoir obtenu une pâte lisse, ajouter 4 poignées de gruyère râpé.
Garnir un fond de pâte à tarte avec les restes du frigo : surimis, olives, jambon, fromages, raisins, champignons, légumes déjà cuits, figues ou pruneaux… On peut tout mettre !

FAIRE SA PÂTE À TARTE, TELLEMENT MEILLEUR !

Pour une tarte salée : 200 g de farine • 100 g de beurre mou • 4 g sel, 40 ml d'eau.
Pour une tarte sucrée : ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de sucre dans les ingrédients.
30 s dans un robot, 5 mn à la main…
Laisser reposer 30 mn au frigo avant d'étaler la pâte.

⇨ CRÊPES

Servies chaudes ou froides, salées ou sucrées, elles permettent de terminer les restes de fromages, charcuterie ou viandes émincées finement, poêlées de fruits caramélisés…

Ingrédients (pour 15 crêpes) :
• 300 g de farine • 3 œufs entiers • 3 cuillères à soupe de sucre • 50 g de beurre fondu • lait (environ 30 cl), à doser jusqu'à la ce que la pâte soit lisse et fluide • un petit verre à liqueur de rhum.

⇨ CRUMBLES

Le crumble, en général aux fruits, est un gâteau d'origine britannique composé d'une couche de fruits dans le fond du plat, et d'une couche de pâte à l'apparence émiettée d'où le nom, en anglais : to crumble, signifie « tomber en miettes ». Mais le crumble n'est pas seulement réservé au sucré. Il peut s'accommoder aussi parfaitement aux préparations salées pour mettre ainsi en valeur toutes sortes de restes de légumes variés, de viandes ou de poissons !

Recette de base du crumble :

• 100 g de farine • 100 g de beurre froid • 80 g de sucre roux (cassonade).

Recette du crumble sucré

Dans les crumbles sucrés, il est possible de remplacer la farine en totalité ou en partie par des biscuits écrasés (palets breton, petits beurre, spéculoos...), du pain d'épice toasté écrasé, des pistaches pilées, des amandes ou noix de coco en poudre, des pépites de chocolat, etc.
Le muesli et flocons d'avoines, d'orge ou de blé conviennent aussi bien aux recettes sucrées que salées.

Recette du crumble salé

Pour les recettes salées, on peut remplacer la moitié de la farine par la chapelure réalisée à base de pain sec mixé et du parmesan. Pour un crumble gourmand, on ajoutera quelques graines de pavot, sésame, pignons de pin… Ils pourront être enrichis de feta, parmesan râpé, fruits secs…

Idées de crumble salé : *saumon-courgettes, ratatouille-chèvre, potiron-jambon fumé…*

◆ SOMMAIRE

AVEC LES RESTES DE…

Pains et biscuits p. 16
Les p'tits gâteaux apéros
Cake salé
Pain perdu
Gauffres au pain
Croc'perdu
Quenelles de pain fromagères
et radicelles aux arômes de cornichon
Gâteau de pain perdu aux pommes
(sans matières grasses)
Gatochoc

Légumes et fanes p. 26
Brochettes de beignets
Crumble ratatouille-chèvre
Le Matefaim
Les côtes de bette de Mamounette
Soupe de fanes de radis

Viandes et charcuteries p. 34
◆ Les boulettes de mémé Suzanne *(2e prix)*
◆ Brickatou *(1e prix)*
Salade de viande
Gâteau de viande
Chicken de poulet
Bifetck fin de mois

Poissons et crustacés p. 42
Soufflé de poisson
Bisque de crevettes

Riz et Pâtes p. 48
◆ Boulettes de riz d'hier *(3e prix)*
Gratin de pâtes au jambon
Salade de coquillettes au pesto
de fanes et pétales de radis
Riz au lait à la noix de coco

Fromages p. 54
Œufs cocotte fromagère

Fruits p. 60
Gâteau à la banane
Fruits caramélisés
Fruits frais en crumble

Plats traditionnels p. 66
Œufs cocotte sauce bourguignon
Crème de paëlla aux tomates séchées
Hâchis parmentier au pot au feu de ma
grand-mère
Bruchetta à la raclette
Croustillant de lendemain de choucroute
façon flamenküche
Quiche surprise à croquer

◆ PAIN & BISCUITS ◆

Le pain sec ou rassis, préalablement humidifié ou non dans du lait,
- sert de structurant dans une recette à base de restes de viande ou de poisson hâchés : tomates farcies, pâtés, boulettes…
- se substitue en tout ou partie à la farine utilisée dans les cakes, crêpes, crumbles…

La plus simple façon de se servir d'un reste de pain…
⇨ **C'est de le transformer en croûtons.**

RECETTE
- couper les tranches de pain en cubes de 1 à 2 cm de côté,
- faire chauffer de huile (olive ou neutre) dans une poêle, et faire griller les cubes de pain rassis.
- servir avec une soupe, une salade ou même en apéritif !

⇨ **C'est de le transformer en chapelure dorée.**
Émietter ou mixer le pain, puis rouler les aliments à frire de cette chapelure ou saupoudrer-la sur un gratin.

◆ Les p'tits gâteaux apéros ◆ proposée par Francine de Ratte

« Ça change des cacaouhètes et je peux dire : c'est moi qui l'ai fait ! ».

Pour 2 à 3 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

½ bol de pain rassis • ½ bol de fromage râpé • • 2 œufs • Herbes de Provence, sel, poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Couper le pain en chapelure grossière.
Mélanger le pain et le fromage râpé.
Ajouter 2 œufs battus en omelette, puis assaisonner avec sel, poivre et herbes de Provence.
Réaliser des petits tas de pâte sur une plaque de four, préalablement huilée ou garnie d'une feuille de papier sulfurisé.
Passer les gâteaux 15 minutes au four chaud.

◆ Cake salé ◆ proposée par Jocelyne de Saint-Rémy

« Le pain a toujours été chez nous un aliment qu'on ne jette pas. On connait de nombreuses recettes sucrées à base de pain rassis Là j'ai cherché à faire un véritable plat qui constitue, avec une salade, un repas du soir presque complet ».

Pour 8 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

150 g de pain rassis • ½ litre de lait (pour imbiber le pain) • 2 ou 3 œufs • ½ sachet de levure chimique • 20 cubes de jambon ou restes de poulet • 20 cubes de fromages à pâte dure, type gruyère, comté, mimolette... • 10 olives vertes, tomates séchées.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Couper le pain en cubes et le mettre à tremper dans le lait jusqu'à ce qu'il s'imbibe bien.
Écraser ensuite à la fourchette (il est possible d'utiliser un mixeur mais ne pas réduire le mélange en bouillie trop fine).
Ajouter les œufs entiers, le sel et la levure.
Ajouter ensuite les ingrédients choisis pour la recette, mélanger.
Verser dans un moule à cake beurré et enfournez 40 min.

C'est cuit : *la lame du couteau doit ressortir sèche lorsque vous piquez le cake.*

◆ Pain perdu ◆

proposée par Adrien d'Étang-sur-Arroux

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

8 tranches de pain rassis • 5 verres de lait • 2 œufs • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de beurre.

Préparation

Faire fondre le sucre vanillé dans le lait.
Ajouter les œufs et battre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Tremper les tranches de pain dans le mélanger lait-œufs-sucre. Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle et faire dorer 4 tranches de pain des 2 côtés. Renouveler l'opération.
Servir tiède, saupoudré de sucre, ou avec de la confiture.

◆ Gauffres au pain ◆

proposée par Patricia de Sanvignes-les-Mines

Pour 5 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour environ 10 gauffres

250 grammes de pain rassis • 500 ml de lait • 3 œufs • 75 g de sucre • 1 sachet de levure.

Préparation

Couper le pain rassis en cubes et le faire tremper dans le lait.
Quand le pain est mou, le malaxer au robot avec les œufs, le sucre et la levure.
Faire cuire les gaufres dans un gaufrier bien huilé et très chaud.
Servir saupoudré de sucre glace, ou avec de la confiture.

◆ Croc' perdu ◆ proposée par Amélie d'Etang-sur-Arroux

Pour 4 à 5 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Restes de pain rassis (équivalent à un pain entier, soit environ 250 g) • 5 tranches de jambon • 3 œufs • Restes de fromage (chèvre, comté, tome, morbier, brie…) • Gruyère râpé • 50 cl de lait • Sel, poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 180°.
Dans une assiette à soupe, battre en omelette les œufs et le lait, saler et poivrer.
Tremper les tranches de pain recto-verso dans le mélange.
Étaler une couche de tranches de pain dans un plat à gratin beurré.
Détailler les tranches de jambon en morceaux, puis les étaler sur les tranches de pain.
Couper les restes de fromages en mélange, et parsemer sur les tranches de jambon.
Recouvrir d'une seconde couche de tranches de pain, et renouveler les opérations.
Terminer le plat avec une couche de tranches de pain, arroser du reste de mélange œufs-lait (s'il en reste !) et recouvrir de gruyère râpé.
Laisser gratiner au four pendant 25 minutes.

◆ Gatochoc ◆ proposée par Jennifer de Mâcon

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour environ 10 gâteaux

Des restes de gâteaux secs, type petit beurre, écolier, galettes, spritz pour environ 150 g • Des restes de chocolat de Pâques ou de Noël, environ 30 g • 50 g de beurre • Noix de coco en poudre • 1 œuf (*à adapter selon la quantité de gâteaux réutilisés).*

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Réduire le reste de gâteaux en poudre. Râper le chocolat ; utiliser un économe pour faire des copeaux ou râper le chocolat au mixeur. Incorporer à la poudre de gâteau, les oeufs, le beure mou, et le chocolat râpé. Ajouter la noix de coco râpée.
Sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé, faire des petits tas de pâte de la taille d'une grosse noix (ne les disposez pas trop proches les unes des autres car elles vont s'étaler à la cuisson).
Enfourner pour une grosse dizaine de minutes.

C'est cuit : *il faut que les gâteaux soient croustillants dehors et moelleux dedans.*

◆ Quenelles de pain fromagères et radicelles aux arômes de cornichon ◆

proposée par Laurène de Saint-Rémy

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

250 g de pain dur • 400 ml de lait • 150 g de farine • 2 œufs • 100 g de brousse (ou ricotta) • 30 g de beurre • 1 croûte de parmesan • 1 gousse d'ail écrasée • Sel, poivre • Les radicelles de 4 poireaux • 3 cuillères à soupe de jus de cornichons • 2 cuillères à soupe de moutarde • Huile d'olive.

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la croûte de parmesan, le lait, sel et poivre.
Porter à ébullition, puis retirer du feu et laisser refroidir.
Retirer la croûte de parmesan.
Couper le pain en cubes. Le laisser ramollir dans cette préparation puis l'égoutter.
Dans un saladier, mélanger le pain, la farine, les œufs jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Dans un bol, mélanger la brousse et l'ail écrasé.
Former des quenelles de pain avec deux cuillères à soupe.
Intégrer une portion de fromage au milieu.
Pocher les quenelles 8 minutes dans de l'eau bouillante puis les griller dans une poêle avec du beurre.
Nettoyer soigneusement les radicelles de poireaux puis les dorer à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Elles doivent être croustillantes.

Agrémenter les radicelles d'une petite vinaigrette avec 1 cuillère à café de moutarde et 3 cuillères à soupe de jus de cornichons et 15 cl d'huile d'olive.

◆ Gâteau de pain perdu aux pommes *(sans matières grasses)* ◆

proposée par Patricia de Chatenoy-le-Royal

« J'utilise les restes de pain à la place de la farine pour faire des gateaux. En plus, trempé dans du lait, il évite de rajouter des matières grasses, comme la recette traditionnelle du pain perdu ».

Pour 6 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

150 g de pain rassis • 200 g de lait froid • 2 œufs • 2 pommes • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de sucre en poudre.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Couper le pain en cubes et le mettre à tremper dans le lait jusqu'à ce qu'il s'imbibe bien.
Écraser ensuite à la fourchette.
Ajouter les 2 œufs entiers, le sucre et sucre vanillé, les pommes coupées en petits morceaux.
Verser dans un moule à cake beurré et enfourner 40 min.

C'est cuit : *la lame du couteau doit ressortir sèche lorsque vous piquez le cake.*

mes recettes

mes recettes

mes recettes

◆ LÉGUMES & FANES ◆

La plus simple façon d'utiliser les restes de légumes, c'est de les transformer en purée, en soupe ou en gratin.

En version omelette express pour un menu complet, mais aussi en samossas, quiche, cake, crumble… Ils s'accommodent de tout et se déclinent selon vos envies en ajoutant simplement les condiments de votre imagination : coriandre, curry, cumin, dés de tomate séchée, ail…

Astuce

Si les légumes ont été servis avec une sauce, mettez-les dans une passoire et rincez-les sous l'eau quelques minutes avant de les réutiliser.

◆ Brochettes de beignets ◆

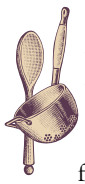
proposée par Sylvie d'Auxy

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

400 g de purée de pommes de terre • 100 g de légumes cuits (courgettes, épinards, carottes…) • 2 œufs • 100 g de farine • 50 g de gruyère • Sel, poivre, muscade.

Pour agrémenter les brochettes :
Feuilles de salade, tomates cerises
Restes de viande (rôti, poulet) ou charcuterie… Restes de fromages (morbier, munster, comté…).



Préparation

Mixer les restes de légumes en purée.
Ajouter les œufs à la purée de légumes, la farine, le gruyère râpé, sel, poivre, muscade.
Mélanger de façon à obtenir une pâte bien épaisse. Selon la texture, ajouter de la farine ou du lait si besoin.
Faire chauffer de l'huile dans un poêle et faire frire la pâte obtenue en beignets.
Confectionner des brochettes en alternant : 1 beignet, 1 morceau de viande ou de charcuterie, 1 feuille de salade, 1 tranche de fromage, 1 beignet, 1 tomate cerise.
Maintenir le tout avec un pique en bois.

◆ Le matefaim ◆

proposée par Adrien et Célia de Dracy-le-Fort

Pour 6 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Reste de purée • 3 œufs • 50 g de farine • 50 ml de lait • 1 cuillère à soupe d'huile • Sel, poivre.

Préparation

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte épaisse, assaisonner.
Cuire dans une poêle huilée, la pâte en galettes d'environ 10 cm de diamètre.
Cuire 3 minutes par face.
Déguster chaud avec une salade.

On peut agrémenter ce matefaim de nombreux autres restes : jambon, fromage, champignon, cornichons…

◆ Les côtes de bette de Mamounette ◆ proposée par Laurence de Bruailles

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Feuilles vertes de côtes de bette • 1 gros oignon • 200 g de pain rassis • 4 œufs • 4 verres de lait • 2 cuillères à soupe de crème fraiche • Huile d'olive • Sel, poivre.

Préparation

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
Ajouter les feuilles de côtes de bettes lavées et coupées en morceaux grossiers.
Pendant ce temps, couper le pain rassis en cubes, et le laisser tremper dans le lait.
Dans le bol du mixeur, ajouter : le pain rassis imbibé de lait, les 4 œufs, 2 cuillères à soupe de crème, l'oignon revenu et les feuilles.
Assaisonner.
Verser le mélange dans un plat à cake beurré et mettre au four froid environ 20 min à 200 °C (T 7).

À déguster chaud avec une viande, ou froid en entrée.

◆ Soupe de fanes de radis ◆ proposée par Blanche de Crottet

« La fane de radis un un goût de cresson, un peu poivrée. Utilisez de préférence des radis du jardin ou bio, car les feuilles concentrent les produits chimiques ! ».

Pour 4 personnes
Préparation : 10 et 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Fanes de radis • 1 pomme de terre • 1 bouillon cube volaille • Sel et poivre.

Préparation

Laver les fanes de radis et couper la pomme de terre en cubes.
Mettre en cocotte minute, recouvrir d'eau, ajouter le bouillon cube et cuire environ 10 mn.
Mixer la soupe. Rectifier l'assaisonnement et la quantité d'eau.
Servir avec 1 cuillère de crème par convive, ou version plus gourmande, avec un peu de « tartare ail et fines herbes ».

◆ Crumble ratatouille-chèvre ◆

proposée par Anaïs de Châtenoy-le-Royal

« La cuisine, ce n'est pas de la chimie. C'est un art qui requiert de l'instinct et du goût plutôt que des mesures exactes ».

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

100 g de farine • 100 g de beurre • 80 g de parmesan râpé • 1 bûche de chèvre frais • Reste de ratatouille • Sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200° (Th 7)

Dans un saladier, préparer le crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, le beurre, le parmesan, sel et poivre jusqu'à l'obtention d'une pâte grossièrement sablée.

Répartir la ratatouille dans un plat à four.

Couper la bûche de chèvre et déposer les rondelles sur la ratatouille.

Recouvrir du crumble.

Enfourner 25 minutes à four chaud.

⇨ *Conseil*

Ajouter des pignons de pin torréfiés au crumble.

mes recettes

mes recettes

mes recettes

◆ VIANDES & CHARCUTERIES ◆

En version feuilleté, salade, boulette, pain de viande, quiche, sauce bolognaise…

Les restes de viandes et de charcuteries peuvent être mélangés pour donner lieu à de nouvelles recettes.

◆ Brickatou ◆ proposée par Sandrine de Saint-Romain-des-Îles

1er prix

« Une recette du dimanche soir à déguster tiède avec une salade. Les enfants adorent et ainsi plus personne ne rechigne à finir les restes ».

Pour 3 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes

Ingrédients

2 pommes de terre cuites • 1 carotte cuite • 3 tranches de saucisson à cuire cuites • Restes de fromages (brie, roquefort…) • 3 feuilles de brick.

Préparation

Couper le saucisson et le fromage en petits dés, les pommes de terre et la carotte en rondelles.
Couper les feuilles de brick en 2.
Déposer sur chaque demi feuille de brick 1/6e de saucisson, pommes de terre, carotte et fromage. Plier la feuille de brick en triangle. Huiler au pinceau. Passer au four à 200° pendant 10-15 minutes.

⇨ *Conseil*
Servir avec une salade verte, ou faire les triangles plus petits pour l'apéritif.

◆ Les boulettes de mémé Suzanne ◆ proposée par Marie-Josèphe de Buxy

2e prix

Pour 4 personnes
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Restes de viande de type pot au feu ou viande à braiser… (environ 300 g) • Un peu de chair à saucisses, si petite quantité de viande • Restes de légumes : 1 ou 2 pommes de terre, 1 ou 2 carottes • 2 œufs • Pain rassis • Un verre de lait • Persil • 1 ou 2 échalottes • Farine • Sel, poivre.

Préparation

Faire tremper le pain dans le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou.
Écraser les restes de légumes à la fourchette.
Hacher les restes de viande. (Ajouter éventuellement de la chair à saucisse si la quantité de viande hachée n'est pas suffisante).
Mélanger la viande avec le pain trempé, le persil haché, l'échalotte émincée, les légumes écrasés et les œufs. Assaisonner.
Réaliser des boulettes à la main de la taille d'une balle de ping-pong.
Rouler les boulettes dans la farine.
Faire chauffer 1 cm d'huile dans une poêle et faire frire les boulettes.
Servir chaud avec une sauce tomate.

⇨ *Conseil*
Pour une version exotique de ces boulettes, ajouter une cuillère à café de curry dans la viande, et remplacer le persil par de la coriandre.
Pour ajouter une surprise : inclure un morceau de fromage au cœur de la boulette (emmental, feta…).

◆ Salade de viande ◆ proposée par Ghislaine de Vendenesse-sur-Arroux

« Rien ne se perd dans le pot au feu : dimanche midi pot au feu, dimanche soir soupe de pot au feu et le lundi salade de viande froide et fricassée des légumes restants ! Petits et grands, tout le monde adore ! ».

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : aucune

Ingrédients

Restes de viande de pot au feu • 1 carotte cuite • Cornichons ou câpres • Vinaigrette : une cuillère de moutarde à l'ancienne, deux cuillères de vinaigre de vin, trois cuillères d'huile de colza • 2 gousses d'ail • Un bouquet de persil plat ou frisé.

Préparation

Prendre les parties maigres du reste de pot-au-feu (après une nuit au frigo afin de mieux découper la viande) et émincer-la finement.
Couper la carotte cuite en fines lamelles.
Hacher menu l'ail, le persil, les cornichons. Faire une vinaigrette avec les ingrédients.
Mélanger la vinaigrette, l'ail, le persil, les cornichons, la carotte et la viande dans un saladier.
Saupoudrer de fleur de sel et remettre au frigo.

⇨ *Conseil*
Servir en entrée avec une salade de mâche, ou seule.

◆ Gâteau de viande ◆ proposée par Alexia d'Étang-sur-Arroux

Pour 6 personnes
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Reste de rôti de porc • Pain rassis • 3 œufs • Un verre de lait • Sel • Persil • Poivre.

Préparation

Faire tremper le pain dans le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou.
Hacher la viande.
Rajouter dans le mélange lait et pain, la viande, les œufs battus et le persil. Saler, poivrer.
Verser la préparation dans un moule à cake, et cuire au four à 180° durant 45 mn.

◆ Chicken de poulet ◆ proposée par Jennifer de Mâcon

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 90 minutes

Ingrédients

Restes de poulet prélevés de la carcasse et du blanc • 1 échalote • de la farine • du lait • 1 œuf • un reste de pain sec transformé en chapelure • de l'huile.

Préparation

Hacher le poulet.
Dans une poêle, faire revenir l'échalote dans un peu d'huile et ajouter le poulet.
Couvrir de farine et mouiller avec le lait.
Mettre 1 h au frais.
Former des boudins et les rouler dans l'œuf et dans les miettes de pain. Faire frire dans l'huile.

◆ Bifteck fin de mois ◆ proposée par Dominique de Saint-Germain-en-Brionnais

Pour 4 personnes
Préparation : 10 et 20 minutes
Cuisson : 6 à 10 minutes

Ingrédients

Restes de viande (rôti, jambon, saucisson cuit…) • 2 jaunes d'œufs • 2 biscottes • 20 cl de lait • 1 cuillère à café de moutarde • Sel, poivre • 50 g de beurre.

Préparation

Hacher les restes de viande.
Ajouter tous les autres ingrédients.
Former des galettes en forme de bifteck haché.
Faire revenir dans une poêle avec le beurre ; 3 minutes de chaque côté.
Servir avec les légumes de son choix ou une purée de pommes de terre.

mes recettes

mes recettes

mes recettes

◆ POISSONS & CRUSTACÉS ◆

Les restes de poisson se transforment selon les mêmes astuces que pour cuisiner les restes de viande. Il est même possible d'adapter la cuisine des recettes de viande à celles des restes de poisson.

Et comme font les grands chefs, carcasses et têtes de poisson sont idéales pour réaliser fonds de sauces, bouillons ou bisques.

◆ Soufflé de poisson ◆ proposée par Hélène de Sennecey-le-Grand

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

30 g de beurre • ½ litre de lait • 60 g de farine • 4 oeufs • Sel, poivre, noix de muscade.

Préparation

Préparer une sauce béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger rapidement. Verser, petit à petit, le lait dans la casserole en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Assaisonner avec sel, poivre et muscade. Hacher les restes de poisson. Ajouter les 4 jaunes d'œufs et la béchamel. Monter les blancs en neige et ajouter à la préparation précédente. Verser dans un moule à soufflé ou des ramequins individuels. Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

⇨ *Conseil*

Servir aussitôt sorti du four, avec une salade verte.

◆ Bisque de crevettes ◆ proposée par Blanche de Crottet dans l'Ain

« Bouillons, sauces crustacés et autres fumets ne sont pas réservés qu'à la cuisine des grands chefs ! Les crustacés sont des produits coûteux, c'est trop bête d'en jeter la moitié…. ».

Pour 3 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 24 têtes de crevettes, soit environ 200 g, et les carcasses • Le même volume de tomates fraîches coupées en dés ou de tomates concassées, soit environ 600 g • 6 échalotes • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc sec • Cognac • Sel, poivre.

Préparation

Faire fondre les échalotes émincées finement dans une casserole avec de l'huile d'olive.

Faire revenir les têtes et carcasses de crevettes.

Ecraser avec une cuillère en bois pour faire sortir les jus et la chair des têtes.

Déglacer avec un peu de cognac. Ajouter les dés de tomate et le vin blanc. Laisser réduire environ 15 minutes.

Passer la préparation au mixeur puis au chinois afin de bien enlever tous les morceaux de carcasse. Presser pour bien sortir le jus.

⇨ *Conseil*

Cette bisque se sert en sauce avec du poisson, des quenelles, nature ou en mélange avec une béchamel ou un peu de crème.
Elle peut aussi s'ajouter dans une préparation au poisson (soufflé, terrine, soupe…).

mes recettes

mes recettes

RIZ & PÂTES

Vous avez dosé une trop grande quantité de riz ou de pâte par personne… La gourmandise et l'imagination vont tout recycler !

Les restes se réinventent aujourd'hui cuits dans un bouillon en risotto ou « pâtosotto », sublimés avec quelques restes de poulet, des petits légumes cuits coupés en dés, une belle cuillère de crème et du parmesan.

Pâtes et riz peuvent aussi se cuisiner en version sucrée : pâtes au chocolat, caramélisées et servies avec des fruits poêlés, ou riz au lait.

Mixés dans des préparations, tout comme le pain rassis, ils peuvent remplacer la farine pour réaliser certaines préparations comme des cakes ou terrines.

◆ Boulettes de riz d'hier ◆

proposée par Patricia de Sanvignes-les-Mines

3e prix

Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

1 bol de restes de riz cuit, environ 250 g • 1 œuf • 10 g de farine • 50 g de restes de fromages (comté, gruyère, mozarella, morbier…) • 5 cl de crème liquide • Sel, poivre, herbes de Provence • 50 g de pain sec émietté • Huile.

Préparation

Mixer le riz avec l'œuf, les herbes de Provence, sel, poivre, la farine, les restes de fromage, de la crème liquide.

Former des boulettes à la main de cette préparation, puis les rouler dans la chapelure réalisée avec le pain sec.

Faire dorer les boulettes de riz à la poêle dans de l'huile très chaude.

⇨ *Conseil*

Servir avec une salade, et une sauce cocktail réalisée à base de mayonnaise, ketchup et tabasco.

◆ Gratin de pâtes au jambon ◆

proposée par Britany d'Étang-sur-Arroux

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Reste de pâtes • Lait • Crème épaisse • Restes de jambon • Gruyère râpé • Ail, oignon • Farine • Beurre • Une gousse d'ail • Sel, poivre, muscade.

Préparation

Émincer l'oignon et le faire suer dans une poêle avec une noix de beurre. Saupoudrer de farine et laisser cuire jusqu'à ce qu'une odeur de biscuit se dégage. Baisser le feu.

Ajouter le lait, la crème et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade. Bien mélanger et laisser épaissir.

Ajouter le jambon coupé en lanières et le gruyère.

Frotter un plat à gratin avec une gousse d'ail.

Verser les pâtes dans le plat et recouvrir avec la sauce. Rajouter du gruyère pour gratiner. Mettre au four 15 à 20 minutes à 200°.

◆ Salade de coquillettes au pesto de fanes et pétales de radis ◆

proposée par Delphine de Fontaines

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : aucune

Ingrédients

Reste de coquillettes, environ 300 à 350 g, ou un autre reste de pâtes • 1 botte de radis roses (bios ou n'ayant pas subi de traitement) • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • 100 g de parmesan • 30 g de pignons de pin • 1 gousse d'ail • 1 cuillère à café de sel, 1 pincée de poivre.

Préparation

Nettoyer soigneusement les radis et les fanes.
Séchez-les.
Faire torréfier légèrement les pignons de pin dans une poêle à sec.
Mixer les fanes de radis avec la gousse d'ail et le parmesan.
Ajouter les pignons de pin dorés et l'huile d'olive.
Assaisonner puis laisser au frais.
Émincer finement les radis avec une mandoline ou un couteau.
Mélanger les pâtes et le pesto de fanes, parsemer de pétales de radis.

⇨ *Conseil*

Le pesto de fanes peut aussi se tartiner sur du pain rassis toasté en apéritif.

◆ Riz au lait à la noix de coco ◆

proposée par Emmanuel de Crottet dans l'Ain

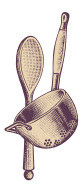
« C'est tellement bon et simple à réaliser, qu'on ferait presque plus de riz pour avoir des restes ! ».

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

1 bol de reste de riz • 1 cuillère à soupe de maïzena • 1 verre de lait, environ 20 cl, + 3 cuillères à soupe pour délayer la maïzena • Sucre cassonade ou vergeoise vanillée • Vanille liquide ou en gousse • 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée.

Les quantités des ingrédients s'adaptent en fonction de la quantité de reste de riz.



Préparation

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid.
Dans une casserole, chauffer le lait avec le reste de riz, ajouter la maïzena et éventuellement la gousse de vanille grattée selon le choix.
Cuire environ 15 minutes à feu doux jusqu'à épaississement et que le riz devienne moelleux, Ajouter le sucre vanillé, une cuillère à café de vanille liquide et la noix de coco râpée.

⇨ *Conseil*

À déguster tiède ou froid.

mes recettes

mes recettes

◆ FROMAGES ◆

Traditionnellement en Bourgogne, les restes de fromage étaient râpés, mélangés à une base de fromage blanc frais, mouillés au vin blanc et au marc de Bourgogne pour faire du fromage fort.

Fondus, râpés, en cubes, en lamelles, incorporés à diverses préparations ou juste saupoudrés sur des gratins, les fromages donnent du goût aux plats, rehaussent les pâtes, le riz ou les légumes, et rendent crémeuses les sauces.

◆ Œufs cocotte fromagère ◆ proposée par Colette de Montceau-les-Mines

Pour 2 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 13 minutes

Ingrédients

100 g de Saint- Nectaire, Reblochon ou autre fromage à « pâte molle » (camembert, maroille…) • 2 tranches de pain rassis • 1 reste de poulet rôti • 20 cl de crème liquide • 2 œufs • Sel, poivre.

Préparation

Préchauffer le four thermostat 7 (200 °C).
Répartir dans 2 petites cocottes, le fromage coupé en dés, le restant de poulet émincé, napper de crème, saler et poivrer.
Couvrir et mettre au four 10 mn.
Faire griller le pain rassis et le couper en mouillettes.
Sortir les cocottes du four et casser un œuf dans chacune.
Couvrir à nouveau et remettre au four 3 mn.

⇨ *Conseil*

Servir avec le pain grillé et éventuellement une petite salade en accompagnement.

mes recettes

mes recettes

mes recettes

◆ FRUITS ◆

En général pour ne pas perdre les fruits qui commencent à s'abîmer, on les transforme en compote ou en confiture.

Il est possible d'inventer bien d'autres préparations en tartes, clafoutis, crumble, poêlés dans du beurre et caramélisés, en brochettes recouvertes de chocolat.

Ils peuvent aussi agréablement accompagner des recettes salées de tajines, de volailles aux raisins ou aux pommes, de canard aux abricots, de poires gratinées au roquefort etc.

◆ Gâteau à la banane ◆ proposée par Francine de Chalon-sur-Sâone

« Les gourmands ne m'ont pas laissé le temps de prendre la photo du gâteau entier ! ».

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

4 bananes trop mûres • 3 oeufs • 150 g de farine • 100 g de sucre • 1/2 paquet de levure • 125 g de beurre.

Préparation

Réaliser l'appareil à gâteau en incorporant tous les ingrédients au fur et à mesure.
Verser dans un moule à manqué beurré ; ajouter éventuellement une cuillère à soupe de rhum !
Découper les bananes trop mûres en rondelles.
Recouvrir la préparation des rondelles de bananes en les enfonçant un peu dans la pâte.
Faire cuire à thermostat 6 durant 40 minutes.

⇨ *Conseil*

On peut aussi recouvrir la pâte d'amandes effilées pour la décoration. Le gâteau est encore meilleur tiède.

◆ Fruits caramélisés ◆ proposée par Dominique de Saint-Germain-en-Brionnais

Pour 4 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Fruits très mûrs, un peu abimés (pommes, poires, bananes…) • 70 g de sucre • 50 g de beurre • Glace à la vanille.

Préparation

Éplucher les fruits, retirer les pépins et les couper en lamelles.
Faire cuire les fruits avec le beurre.
Ajouter le sucre et faire caraméliser.

⇨ *Conseil*

Servir avec une boule de glace à la vanille.
Les fruits caramélisés peuvent être flambés : du rhum pour les bananes, du calvados pour les pommes.

◆ Fruits frais en crumble ◆

proposée par Éric de Montceau-les-Mines

Pour 6 personnes
Préparation : 10 à 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Fruits trop mûrs : pêches, nectarines, prunes, pommes, poires… (3 ou 4 fruits de chaque) • 100 g de beurre • 100 g de sucre roux • 100 g de farine • 1 pincée de sel.

Préparation

Laver et enlever éventuellement les parties abîmées des fruits, les peler puis les couper en gros morceaux.

Beurrer un plat à gratin et disposer délicatement les fruits.

Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, le sucre roux et la pincée de sel pour obtenir une pâte sableuse.

Verser la pâte sur les fruits.

Cuire au four Th. 7 (200 °C) pendant 30 mn.

⇨ *Conseil*

Servir tiède ou froid avec une boule de glace ou de la crème Chantilly.

mes recettes

mes recettes

◆ PLATS TRADITIONNELS ◆

Ces bons petits plats que l'on réalise pour de grandes tablées : bœuf bourguignon, pot au feu, choucroute, blanquette de veau, paella….et pour lesquels nous avons souvent mal doser les justes quantités !

Voici quelques idées créatives pour réinventer ces restes !

◆ Œufs cocotte à la sauce bourguignon ◆

proposée par Johan de Mâcon

Pour 2 personnes
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 7 minutes

Ingrédients

Reste de la sauce d'un bœuf bourguignon • 4 œufs • Reste de pain rassis • Ail.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.
Faire chauffer la sauce du bœuf bourguignon dans une casserole, puis la verser dans 4 ramequins.
Disposer les ramequins dans un plat à four, rempli d'eau chaude, pour faire un bain-marie.
Casser un œuf dans chaque ramequin et cuire au four pendant 7 minutes.
Pendant ce temps, découper des tranches de pain rassis. Les faire dorer à la poêle dans du beurre.
Une fois dorées, frotter de l'ail sur les morceaux de pain.

⇨ *Conseil*

Déguster les oeufs cocotte avec les croûtons aillés et une bonne salade verte.

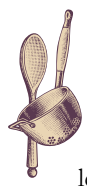
◆ Hachis Parmentier de ma grand-mère ◆

proposée par Odile de Mâcon

Pour 4 personnes
Préparation : - de 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Avec les restes de pot au feu : **200 à 300 g de viande cuite • Carottes, navets, oignon, poireau, pommes de terre… •** *(ajouter éventuellement des pommes de terre cuites supplémentaires s'il n'y a pas assez de restes pour réaliser la purée)* **• 1 verre de lait • 1 croûton de pain dur • 3 œufs • 1 gousse d'ail • Biscottes • 1 cuillère à soupe de crème fraîche • 100 g de fromage à pâte cuite (gruyère, emmental ou autre fromage).**



Préparation

Émietter le croûton de pain dur et le faire tremper dans le lait.
Passer au robot mixeur les restes de viande et de légumes.
Ajouter les œufs, la crème, le pain trempé dans le lait, sel, poivre, ail.
Mettre dans un plat à gratin et recouvrir de fromage râpé.
Pour un effet « doré », saupoudrer de miettes de biscottes.

Cuire 35 minutes environ à 180°.

◆ Crème de paëlla aux tomates séchées ◆ proposée par Sébastien de Montagna-le-Reconduit

Pour 4 personnes
Préparation : 10/20 minutes
Cuisson : 120 minutes

Ingrédients

Un reste de paëlla, environ 300 g • 4 grosses tomates • 10 crackers salés, style Tuc • 30 g de beurre mou • 2 cuillères à soupe de crème fraiche épaisse • Huile d'olive • Herbes de Provence • Sel, poivre.

Préparation

La veille

Couper les tomates en rondelles, en conservant le chapeau avec la queue.
Disposer-les sur une plaque allant au four, préalablement recouverte de papier sulfurisé.
Saler, poivrer, mettre un filet d'huile d'olive et des herbes de Provence. Enfourner pendant 2 h à 100 °C (surveiller que les tomates ne brûlent pas). À la sortie du four, laisser refroidir et réserver au frais.

Le jour même

Émietter les crackers en poudre plus ou moins fine. Mélanger le beurre mou afin d'obtenir une pâte.
Mettre le reste de paëlla dans un robot ménager, ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraiche et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène mais pas trop lisse. Corriger l'assaisonnement si nécessaire.
Mettre un cercle sur une assiette du diamètre d'une tomate. Tapisser le fond avec la pâte de crackers sur environ ½ cm. Procéder par couches successives : une rondelle de tomate, de la crème de paëlla, et ainsi de suite, puis terminer par le chapeau de la tomate. Réserver au frais 2 heures avant de servir afin que l'ensemble se tienne bien.

⇨ *Conseil*

À déguster avec une salade de jeunes pousses, assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.

◆ Bruchetta à la raclette ◆

proposée par Lucas d'Étang-sur-Arroux

Pour 1 personne
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients

1 demi baguette de pain • 1 tranche de jambon • 3 petites pommes de terre • 3 tranches de fromage raclette • 1 poignée de salade.

Préparation

Prendre une demi baguette et la couper en deux.
Mettre une tranche de jambon sur le pain.
Couper et étaler les trois pommes de terre sur le jambon.
Mettre trois tranches de fromage raclette par-dessus.
Faire chauffer 5 à 7 minutes sous le grill du four.

⇨ *Conseil*

Servir avec une poignée de salade dans l'assiette.

◆ Croustillant de lendemain de choucroute façon flamenküche ◆

proposée par Laurène de Saint-Rémy

Pour 4 personnes
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

4 carrés de pâte feuilletée de 20 cm x 20 cm • Reste de choux à choucroute • 4 beaux morceaux de charcuterie restante (lard, saucisse, jambonneau…) • 2 oignons émincés • 4 cuillères à soupe de crème fraîche • Sel et poivre • 1 jaune d'œuf pour dorer (et garder le blanc pour faire des meringues).

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.
Sur chaque carré de pâte feuilletée, disposer une belle cuillère à soupe de choux à choucroute, un morceau de charcuterie, de l'oignon émincé, 1 cuillère à soupe de crème fraîche.
Refermer les carrés de pâte en avançant les coins vers le centre.
Dorer au jaune d'œuf.
Enfourner et cuire 25 minutes.

⇨ *Conseil*

Servir avec une salade verte.
On peut aussi servir ce plat accompagné de pommes de terre.

◆ Quiche surprise à croquer ◆

proposée par Titouan d' Étang-sur-Arroux

Pour 8 personnes
Préparation : - de 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

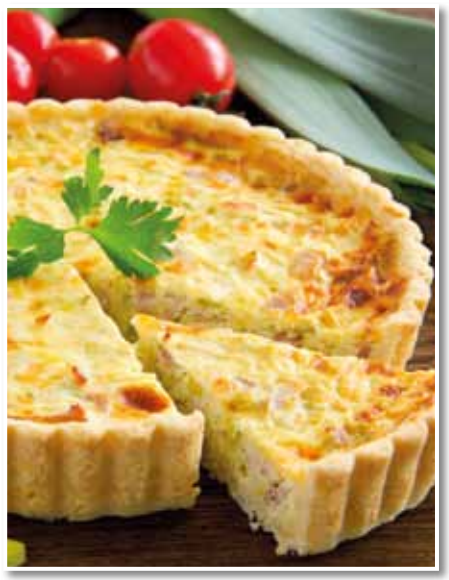
Ingrédients

1 pate brisée • 2 jaunes d'œuf • Sauce d'un reste de blanquette • Viande d'un reste de blanquette (environ 150-200 g, si pas assez, ajouter des lamelles de poulet ou de jambon) • Gruyère râpé • Sel, poivre.

Préparation

Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée.
Disposer les restes de viande.
Mélanger le reste de sauce avec les jaunes d'œuf.
Rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre.
Verser sur la tarte et parsemer de gruyère râpé.

Cuire 35 min à four chaud. Th 180° à 200 °C.



mes recettes

mes recettes

mes recettes

mes recettes

◆ QUE FAIRE... AVEC LES RESTES DE ... ◆

	Pain et biscuits	Viandes, charcuteries	Légumes, fanes	Poissons, crustacés	Riz, pâtes	Fromages	Fruits
Les p'tits gâteaux apéros *p.18*	X						
Cake salé *p. 18*	X	X				X	
Pain perdu *p. 19*	X						
Gauffres au pain *p. 19*	X						
Cro'c perdu *p. 20*	X	X				X	
Gâteau de pain perdu aux pommes (sans matières grasses) *p. 22*	X						
Quenelles de pain fromagères et radicelles aux arômes de cornichon *p. 21*	X						
Gatochoc *p. 20*	X						
Brochettes de beignets *p. 28*		X	X			X	
Le matefaim *p. 28*			X				
Crumble ratatouille-chèvre *p. 30*			X				
Les côtes de bette de Mamoumette *p. 29*	X		X				
Soupe de fanes de radis *p. 29*			X				
Chicken de poulet *p. 38*	X	X					
Bifteck de fin de mois *p. 38*		X					
Salade de viande *p. 37*		X					
Gâteau de viande *p. 37*	X	X					

	Pain et biscuits	Viandes, charcuteries	Légumes, fanes	Poissons, crustacés	Riz, pâtes	Fromages	Fruits
Les boulettes de mémé Suzanne *p. 36*	X	X	X				
Brickatou *p. 36*		X	X			X	
Soufflé de poisson *p. 44*				X			
Bisque de crevettes *p. 45*				X			
Boulettes de riz d'hier *p. 50*					X	X	
Gratin de pâtes au jambon *p. 50*					X		
Salade de coquillettes au pesto de fanes et pétales de radis *p. 51*			X				
Riz au lait à la noix de coco *p. 51*							
Œufs cocotte fromagère *p. 56*		X				X	
Gâteau à la banane *p. 62*							X
Fruits caramélisés *p. 62*							X
Fruits frais en crumble *p. 63*							X
Œufs cocotte sauce bœuf bourguignon *p. 68*		X					
Crème de paëlla aux tomates séchées *p. 69*	X						
Hâchis parmentier au pot au feu de ma grand-mère *p. 68*		X	X				
Bruchetta à la raclette *p. 70*		X	X			X	
Croustillant de lendemain de choucroute façon flamenküche *p. 70*		X	X	X	X		
Quiche surprise à croquer (à la blanquette) *p. 71*		X					

mes recettes

Des trésors dans le frigo. Les restes, on en fait tout un plat !
Le livret de recettes malignes,
est édité par le Département de Saône-et-Loire / 2014.

Recueil des informations et coordination
Direction de l'aménagement durable des territoires et de l'environnement, Direction de la communication.
Département de Saône-et-Loire.

Conception graphique et impression
Service des éditions départementales / Département de Saône-et-Loire.

Photographies / Illustrations
© CG71 / Fotolia / Phovoir / Pop&Sly

**DIRECTION DE L'AMÉNAGEMENT DURABLE
DES TERRITOIRES ET DE L'ENVIRONNEMENT**

Espace Duhesme ⟋ 18, rue de Flacé ⟋ 71 000 Mâcon
Tél. : 03 85 39 56 72 ⟋ dadte@cg71.fr